20.047 Čokoládové muffiny

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zmes v prášku	5,10	5,10	5,60	5,60	5,60	5,60	6,10	6,10
vajcia	20	1,00	22	1,10	22	1,10	24	1,20
mlieko	2,40	2,40	2,65	2,65	2,65	2,65	2,90	2,90
olej	0,76	0,76	0,85	0,85	0,85	0,85	0,90	0,90
čokoláda na varenie	0,50	0,50	0,50	0,50	0,05	0,50	0,50	0,50
hmotnosť porcie v g	55		65		65		75	

Receptúra

Výrobný postup

Zmes v prášku vysypeme do misy, pridáme mlieko, olej, vajcia, vyšľaháme na hladkú hmotu. ¾ hmoty vylejeme do vymasteného, múkou vysypaného plechu. Zvyšok hmoty zafarbíme kakaovým práškom, ktorý rozmiešame v mlieku. Vidličkou vytvoríme mramor. Pečieme 35 minút pri teplote 170 stupňov C.
Pre vekovú skupinu A podávame na olovrant. Pre skupinu B,C,D ako prídavok k obedu.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	Kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	901	226	6,22	8,47	0,0	34,4	2,16	14,53	0,55	0,01	0,1	0,0	7,8	0,0
B	992	248	6,84	9,72	0,0	40,52	2,39	16,53	0,61	0,01	0,1	0,0	9,8	0,0
C	992	248	6,84	9,72	0,0	40,52	2,39	16,53	0,61	0,01	0,1	0,0	9,8	0,0
D	1064	266	7,45	10,82	0,0	44,43	2,62	17,44	0,69	0,02	0,1	0,0	11,8	0,0